

Uhrautuvuuden tunnelukko.

Uhrautuja keskittyy alistujan tavoin muiden tarpeisiin sivuuttaen omat tarpeensa.

Kuitenkin uhrautumisen tunnelukossa henkilö kokee, toisin kuin alistuja, uhrautumisen olevan vapaaehtoista.

Uhrautuja haluaa ehkäistä toisten kärsimystä ja tuskaa, koska uskoo tekevänsä oikein.

Uhrautumisen tunnelukko kuitenkin ohjaa sinua tekemään toisten puolesta, tekemään valmiiksi toisille.

Uhrautumisen tunnelukkoon liittyy usein ns. ylivastuullisuus.

Uhrautumisen tunnelukko ylläpitää fyysisiä oireita kuten päänsärky, ruuansulatusvaivoja, kroonisia kipuja ja väsymystä. Nämä ovat yksi tapa uhrautujan ”ansaita” itselleen toisten huomiota, koska hän ei voi varsinaisesti pyytää itselleen mitään.

Uhrautujalla on useimmiten voimakkaana myös tunnevajeen tunnelukko. Nämä molemmat tunnelukot saavat sinut vastaamaan herkästi toisten tarpeisiin. Sivuutat ja vähättelet omia tarpeitasi mutta koet ärtymystä kun muut eivät huomaa tarpeitasi ja toiveitasi.

Saatat alkaa vähitellen tuntemaan enenevässä määrin ärtymystä, jopa vihaa niitä henkilöitä kohtaan, joiden puolesta uhraudut.

Uhrautuvuus kerryttää sisimpääsi mielihapaa ja aggressiota.

Et odota saavasi muilta mitään, mutta kuitenkin koet katkeruutta kun toiset eivät huomioi sinua.

Uhrautumisen tunnelukko kehittyi heikon tai sairaan vanhemman vaikutuspiirissä. Olet jo pienenä joutunut kantamaan vastuuta ja huolehtimaan muista. Alkoholiperheessä kasvaneet esikoiset ovat usein uhrautumisen tunnelukon vallassa.

Tehtävät.

Millaisia uhrautuvuuden piirteitä tunnistat itsessäsi.

Esimerkiksi pyrit tekemään toisten puolesta.

Teetkö kovasti muiden eteen ja odotat sisimmässäsi, että toiset osoittaisivat kiitollisuutta mutta et kuitenkaan huomaa kiitosta.

Millaisia asioita ja tilanteita sinun on vaikea sietää ja kestää.

Mitä omia tarpeitasi sinun on vaikea tunnustaa. Millaisia tarpeita voit tiedostaa.

Koetko, että sinulla on oikeus ajatella itseäsi.

Millaisista asioista huolehdit tai mihin puutut, jotka eivät oikeastaan ole sinun asioitasi. Esimerkiksi hoitaako joku toinen työnsä, huolehtiiko puoliso itse omasta aikataulustaan jne.

Mitä tapahtuisi, jos luottaisit, että perheenjäsenet, työkaverit, ystävät jne. osaavat hoitaa omat asiansa.

Pohdi vielä ja kirjoita kansioosi seuraavia asioita.

*Kenen tarpeita täytät liiallisesti? Esim. puoliso, lapset, työkaverit jne.

*Miksi uskot, että he eivät pärjää.

*Mitä omia tarpeitasi sivuutat toistuvasti.

*Oletko hoivaajan asemassa suhteessa johonkin läheiseesi.

*Miten kuvaisit sitä, mihin pyrit uhrautumalla. Mihin tarvitset uhrautuvuutta.

*Oletko tasapuolisissa ja tasa-arvoisissa ihmissuhteissa.

*Millaista vajetta koit lapsuudessasi. Mistä jouduit lapsena huolehtimaan. Millaista huolenpitoa olisit itse tarvinnut lapsena.

*Millaista myötätuntoa voisit nyt ilmaista sille lapselle, joka kerran olit.

* Mitä voisit pyytää joltakin toiselta ihmiseltä ja kokeilla mitä pyytämisestä seuraa.

*Kuuntele ja tutki tunteitasi, koetko mielihyvää vai ärtymystä kun teet jonkun puolesta tai huolehdit toisen asioista.

Mitä ajattelet uhrautuvuudesta? Missä menee uhrautuvuuden ja normaalin avuliaisuuden raja, miten erotat nämä toisistaan?

Kopiointi ja jakaminen kielletty.

@Avaamo